

# 15 Punkte für mehr Charisma

Charisma kann man nicht aus der Tüte löffeln. Charisma entsteht in der Wechselbeziehung zwischen Menschen (Interaktion). Charisma wird dir von anderen zugeschrieben – oder auch nicht. Das eigene Verhalten, die eigene Einstellung anderen gegenüber entscheidet dabei. „Wer andere an seinen Gefühlen teilhaben lässt, hat eine starke Ausstrahlung.“ So lautet die Grundthese des Psychologen Richard Wiseman von der University of Hertfordshire. Er empfiehlt dir folgenden 15 Punkte, wenn du mehr Ausstrahlung entwickeln möchtest:

- 1) Gehe davon aus, dass jede Person, die du triffst, wichtig ist, und behandle sie entsprechend.
- 2) Dein Händedruck sollte fest und entschieden sein. Noch besser ist es, dabei etwas Positives zu äußern.
- 3) Nimm eine offene Körperhaltung ein. Während du sprichst, sollten deine Hände dem Gesicht fernbleiben.
- 4) Stehe aufrecht, aber nicht steif.
- 5) Wenn du zu einer Gruppe sprichst, tu das im Plauderton. Lies keinesfalls einen vorformulierten Text ab, sondern notiere dir nur Stichworte.
- 6) Nimm dir Zeit, um dir die Namen anderer Menschen zu merken, und benutze diese in Gesprächen.
- 7) Schau dir die Augenfarbe deiner Gesprächspartner\*innen genau an. Sie werden die besondere Aufmerksamkeit bemerken, die du ihnen schenkst. (*Aber starr' se nicht zu dolle an.*)
- 8) Sprich freizügig Komplimente aus - solange diese wirklich aufrichtig gemeint sind.
- 9) Beachte und anerkenne die Stärken und die Leistungen deiner Mitmenschen.
- 10) Lege beim Sprechen Pausen ein, um so Betonungen zu erzeugen.
- 11) Lege Wert auf deine äußere Erscheinung. Zeige dich von deiner besten Seite.
- 12) Lächle – idealerweise etwas länger als dein Gegenüber.
- 13) Höre die Gefühle in den Worten deiner Gesprächspartner heraus, und reagiere darauf.
- 14) Setze auf positive Körpersprache. Also z.B.: halte Augenkontakt, berühre dein Gegenüber kurz am Oberarm (*aber grapsch nich' rum*), bewege dich, während du sprichst.
- 15) Sei an den Menschen in deiner Umgebung aufrichtig interessiert, frage sie nach ihrer Meinung, über ihr Leben und ihre Interessen, höre zu und unterbrich sie nicht.